



MÜLLER WELT
KONTAKTLINSEN



**RUNDUM
INFORMIERT.**

**ALLES, WAS SIE ÜBER
IHRE NEUEN KONTAKTLINSEN
WISSEN MÜSSEN**

GUTEN TAG

Sie haben sich für die Anpassung von Kontaktlinsen bei MÜLLER WELT entschieden – herzlichen Glückwunsch! Unser jahrzehntelanger Erfahrungsschatz auf der einen und die Entwicklung innovativer Herstellungs- und Anpasstechnologie auf der anderen Seite sind die Basis von Qualität und Know-how bei MÜLLER WELT. Gutes Sehen stets im Auge behalten, das ist unser Motto! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und einen klaren Durchblick mit Ihren neuen Kontaktlinsen sowie ein reges Interesse an den nachfolgenden Informationen rund ums Thema Kontaktlinse.



Bitte lesen Sie diese Broschüre aufmerksam!

Kontaktlinsen-Typ: _____

Austausch jeder Kontaktlinse ist erforderlich:

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> monatlich | <input type="checkbox"/> nach 3 Monaten |
| <input type="checkbox"/> nach 6 Monaten | <input type="checkbox"/> nach 12 Monaten | <input type="checkbox"/> nach 18 Monaten |
| <input type="checkbox"/> nach 24 Monaten | <input type="checkbox"/> _____ | |

Empfohlene Anwendung: tagsüber nachts

Pflegemittel

Reinigung: _____

Desinfektion/Aufbewahrung: _____

Zusatzpflege:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> zusätzliche Reinigung: _____ | <input type="checkbox"/> Abspülen: _____ |
| <input type="checkbox"/> Nachbenetzung: _____ | <input type="checkbox"/> Einfüllen: _____ |

Kontaktlinsen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland schätzen täglich die Vorteile dieser kleinsten Sehhilfen, die Brillen in Bezug auf optische Parameter, Abbildungsqualität oder peripheres Sehvermögen oft überlegen sind. Nahezu jeder kann Kontaktlinsen tragen. Sie bieten ein Plus an Lebensqualität bei Sport und Freizeit, aber auch während der Arbeitszeit.

DIE ANPASSUNG BEIM SPEZIALISTEN

Für eine professionelle Anpassung von Kontaktlinsen sollten Sie sich immer genügend Zeit nehmen. Vereinbaren Sie deshalb einen Termin bei Ihrem Kontaktlinsen-Spezialisten. Zur Anpassung gehören ein Beratungsgespräch, die Vermessung der Augen, die Anpassung selbst und der Toleranztest. Ihr Anpasser informiert Sie vor der Auswahl eines speziellen Produkts immer auch über alternative Kontaktlinsentypen und -materialien. Die Entscheidung für die am besten geeigneten Kontaktlinsen hängt von vielen Dingen ab: zum Beispiel von der Beschaffenheit der Augen, der Fehlsichtigkeit und der Situation oder dem Zeitraum, in der die Sehhilfen getragen werden sollen. Es macht einen Unterschied, ob Kontaktlinsen täglich von frühmorgens bis spät in die Nacht genutzt werden, zu Sport und Freizeitaktivitäten oder sogar zum Leistungssport.

DIE MATERIALIEN

Kontaktlinsen werden aus verschiedenen Kunststoffen hergestellt. Heutige Produkte sind nicht mit denen zu vergleichen, die zum Beispiel in den 80er Jahren produziert wurden. Neue Produktionstechnologien, Materialien und Designs haben sie zu echten High-Tech-Produkten werden lassen, die höchste Ansprüche an optische Güte und Tragekomfort erfüllen.

DIE EINGEWÖHNUNGSPHASE

Wer noch nie Kontaktlinsen getragen hat, muss sich an eine neue Sehsituation gewöhnen. Im Unterschied zur Brille entspricht das Sehen jetzt dem von sogenannten „Rechtsichtigen“. Das heißt die Wahrnehmung gleicht der des normalen Sehens ohne Sehhilfe. Daran und an das Gefühl einer Kontaktlinse auf dem Auge müssen sich die Augen während der Übergangszeit gewöhnen. Der schnellste und sicherste Erfolg kann erzielt werden, wenn die vom Kontaktlinsen-Spezialisten empfohlenen Tragezeiten eingehalten werden. Zu schnelles Steigern der Tragezeit oder zu langes Tragen können die Gewöhnung an die Kontaktlinse erschweren. Wie lange die Eingewöhnungsphase dauert, richtet sich nach der Art der angepassten Kontaktlinsen und nach der individuellen Sensibilität des Auges.

QUALITÄTS-CHECK

Für beschwerdefreies Tragen und optimales Sehen ist ein regelmäßiger Qualitäts-Check bei Ihrem Kontaktlinsen-Spezialisten sehr wichtig. Die Kontaktlinsen sollten schon mindestens zwei bis drei Stunden vorher aufgesetzt werden, um eine optimale Beurteilung zu ermöglichen. Jeder Kontaktlinsenträger sollte mindestens einmal im Jahr zum Qualitäts-Check zu seinem Kontaktlinsen-Spezialisten gehen. Manchmal ist ein häufigerer Kontrollrhythmus notwendig. Bitte halten Sie sich dabei einfach an die Empfehlung Ihres Anpassers.

- Wir prüfen, ob Ihre Kontaktlinse (noch) zu Ihnen passt
- Wir schauen, ob Ihr Tragekomfort noch stimmt
- Wir kontrollieren, ob Ihr Pflegemittel richtig wirkt
- Wir leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit Ihrer Augen

DIE LEBENSDAUER VON KONTAKTLINSEN

Während des Tragens können sich Kontaktlinsen, wie alle Gebrauchsgegenstände, abnutzen. Dies kann zu Einschränkungen des Tragekomforts und des Sehens führen. Formstabile Kontaktlinsen der neuen Generation sollten laut Herstellerangaben mindestens alle zwei Jahre ausgetauscht werden, weiche mindestens nach einem Jahr. Prinzipiell gilt: Je regelmäßiger die Kontaktlinsen ausgetauscht werden, desto gesünder ist dies für die Augen. Das trifft ganz besonders auf weiche Kontaktlinsen zu. Bei diesen Produkten lagern sich sehr leicht Stoffe aus dem Tränenfilm oder der Umwelt – zum Beispiel Kosmetika, Staub etc. – in die Linsenmatrix ein. Je früher weiche Kontaktlinsen durch neue ersetzt werden, desto geringer ist die Ablagerungsproblematik. Eine Alternative sind unter Umständen auch weiche Kontaktlinsen, die in kurzen Abständen, zum Beispiel täglich oder alle 30 Tage, ausgetauscht werden.

KONTAKTLINSEN UND KOSMETIKA

Die Augen reagieren auf einige Bestandteile von Kosmetik sehr empfindlich. Deshalb sollten Make-up, Puder, Sonnencreme etc. erst nach dem Aufsetzen der Kontaktlinsen aufgetragen werden. Kosmetik darf nicht ins Auge oder auf die Kontaktlinse gelangen. Vor allem Farbpartikel von Wimperntusche, Lidschatten oder Kajalstiften lassen sich nur mühsam entfernen. Aus dem gleichen Grund ist es wichtig, Kontaktlinsen vor dem Abschminken abzusetzen. Während und kurz nach der Verwendung von Deospray, Haarspray oder Parfum unbedingt die Augen geschlossen halten, um das Eindringen von Sprühparkeln zu verhindern. Und Vorsicht mit ölhaltigen Pads oder Cremes! Ihr Kontaktlinsen-Spezialist berät Sie gerne zu geeigneten Produkten.



KONTAKTLINSEN AUF REISEN



Auf Reisen gehören ein Paar Ersatz-Kontaktlinsen und ausreichend Hygiene- und Pflegemittel in das Reisegepäck eines jeden Kontaktlinsen-Trägers. Denn nicht jedes Produkt ist in allen Ländern erhältlich. Es kann auch Situationen geben, in denen keine Kontaktlinsen getragen werden

können. Deshalb dürfen sowohl Brille als auch Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz nicht fehlen.

KONTAKTLINSEN UND LEITUNGSWASSER

Grundsätzlich gilt für alle Arten von Kontaktlinsen, dass die Handhabung immer nur mit sauberem Leitungswasser erfolgen sollte. Ist man eventuell im Urlaub nicht sicher, ob das Leitungswasser wirklich Trinkwasserqualität hat, sollte man sich die Hände besser mit Mineralwasser reinigen. Auch die Kontaktlinse sollte dann nur mit dem sauberen Mineralwasser in Berührung kommen.

Bei weichen Kontaktlinsen ist allerdings generell der Kontakt der Linse mit Wasser zu vermeiden. Weiche Kontaktlinsen nehmen Flüssigkeit aus der Umgebung in sich auf. Das heißt die Desinfektionslösung, aber eventuell auch Wasser und Ihre Tränenflüssigkeit gelangen immer tief in das Material



Ihrer Linse und werden später wieder abgegeben. Auf diese Weise kann es bei der Lagerung oder aber auch beim Abspülen der Kontaktlinse mit Leitungswasser dauerhaft zu Kalkablagerungen in der Linse kommen, die sich nicht mehr entfernen lassen. Ihre Kontaktlinse wird dadurch unbrauch-

bar. Eine zusätzliche Gefahr bedeuten die Keime, die sich auch im Leitungswasser befinden. Diese Keime gelangen dann mit der Kontaktlinse in das Auge und können dort Entzündungen hervorrufen. Bei Wasser, das keine Trinkwasserqualität hat, besteht sogar die Gefahr einer sehr schweren Entzündung, die auch bleibende Konsequenzen für Ihr Sehen und die weitere Verträglichkeit von Kontaktlinsen haben kann.

Bei formstabilen Kontaktlinsen ist die Berührung mit Leitungswasser weniger kritisch. Formstabile Kontaktlinsen nehmen so gut wie keine Flüssigkeit aus der Umgebung auf, sodass eine Berührung mit Wasser für die Kontaktlinse keine weitreichenden Folgen hat. So können Sie bei der Handhabung der Kontaktlinsen ohne Probleme den Reiniger unter fließendem Wasser abspülen. Wichtig dabei, es sollte kaltes Wasser sein, um wärmebedingte Verformungen der Kontaktlinse auszuschließen. Eine Lagerung der Kontaktlinsen in Wasser ist allerdings nicht möglich. Hierbei käme es auf Dauer ebenfalls zu Kalkablagerungen. Das größere Problem bei der Lagerung im Wasser ist allerdings die fehlende Desinfektion. Eine vollständige Desinfektion wird erst nach ca. sechs Stunden Lagerung in der Aufbewahrungs- und Desinfektionslösung erreicht. Wenn die Kontaktlinsen dann aus dieser Desinfektionslösung wieder aufgesetzt werden, können keinerlei Keime ins Auge geraten. Wird die Linse vor dem Aufsetzen mit Wasser abgespült, geht die Desinfektionswirkung verloren und die Keime aus dem Wasser werden ins Auge gebracht. Im Notfall lagern Sie die Kontaktlinsen eher trocken im Behälter als in Wasser. Vor dem nächsten Tragen sollte dann aber wieder eine Reinigung und Desinfektion erfolgen. Oftmals sieht oder hört man von langjährigen Kontaktlinsen-Trägern, dass die Kontaktlinse im Notfall auch mit „Spucke“ abgespült bzw. in den Mund genommen wird. Dies ist nicht ganz so abwegig oder gefährlich wie man meinen könnte, denn unser Speichel hat eine dem Tränenfilm recht ähnliche Zusammensetzung. Diese „Notfall-Lösung“ ist deshalb durchaus erlaubt, wenn zum Beispiel unterwegs ein Fremdkörper unter die Linse gerät und man keine andere Möglichkeit zum Abspülen der Kontaktlinse hat. Bitte beachten Sie aber dabei, welche Nahrungsmittel Sie vorher zu sich genommen haben. Chili zum Beispiel würde zu einem sehr brennenden Gefühl am Auge führen.

KONTAKTLINSEN AM ARBEITSPLATZ

Kontaktlinsen können in nahezu jedem Arbeitsumfeld getragen werden. Ausnahmen sind staubige und durch Schwebstoffe angereicherte Arbeitsplätze (zum Beispiel Schreinerei, Labor, Friseur). Auch in klimatisierten Räumen treten unter Umständen Beeinträchtigungen in der Verträglichkeit auf. Diese lassen sich meist durch Nachbenetzungstropfen beseitigen. Beim Arbeiten am Bildschirm, beim Fernsehen und bei langen Autofahrten ist die natürliche



Lidschlagfrequenz reduziert. Dadurch verlieren die weichen Kontaktlinsen Flüssigkeit und es kann ein Fremdkörpergefühl entstehen. Bewusste und regelmäßige Lidschläge verhindern dies, da die Kontaktlinsen so immer aufs Neue mit Tränenflüssigkeit benetzt werden.

KONTAKTLINSEN UND MEDIKAMENTE

Die Einnahme von Medikamenten oder auch nur der Wechsel von einem Medikament zum anderen verändert in vielen Fällen die Qualität und Menge des Tränenfilms. Dadurch treten unter Umständen Änderungen des Tragegefühls bis hin zu Unverträglichkeiten auf. Es ist deshalb wichtig, dass Ihr Kontaktlinsen-Spezialist über die Einnahme von Arzneimitteln informiert wird. Das Tragen von Kontaktlinsen bei gleichzeitigem Eintropfen von Medikamenten in das Auge ist aufgrund der meist darin enthaltenen Konservierungsstoffe oft nicht möglich. Dies gilt in erster Linie für weiche Kontaktlinsen. Bei formstabilen Kontaktlinsen, die Konservierungs- und Arzneistoffe nicht aufnehmen können, ist das Eintropfen von Medikamenten während des Tragens meist kein Problem. Anders ist es bei der Anwendung von Augensalben. Beide Kontaktlinsenarten können aufgrund der öligen Inhaltsstoffe der Augensalben verschmieren. Ob Augentropfen angewendet werden können, kann nur durch ein Gespräch mit Ihrem Augenarzt oder Ihrem Kontaktlinsen-Spezialisten geklärt werden.

KONTAKTLINSEN BEIM SPORT

Gerade beim Sport sind Kontaktlinsen eine ideale Sehhilfe. Das Gesichtsfeld wird nicht eingeschränkt und das Verletzungsrisiko minimiert. Mit formstabilen und weichen Kontaktlinsen kann man jede erdenkliche Sportart ausüben. Wegen der hohen Spontanverträglichkeit werden für gelegentliches Tragen meist weiche Kontaktlinsen bevorzugt. Außerdem ist wegen ihrer Größe die Gefahr, die Sehhilfen zu verlieren, relativ gering. Ratsam ist es, beim Schwimmen eine Schwimmbrille zu tragen oder die Augen unter Wasser zu schließen. Bei der Entscheidung für die Verwendung eines bestimmten Produkts sollte der Rat eines Spezialisten eingeholt werden.



KONTAKTLINSEN BEIM REITEN

Wie bei vielen anderen Sportarten sind Kontaktlinsen auch beim Reiten sehr praktisch. Man hat freie Sicht, ein großes Gesichtsfeld, das nicht durch den Rand der Brille begrenzt ist, und Kontaktlinsen können auch nicht beschlagen. Allerdings sollte man insbesondere beim Reiten in einer Halle beachten, dass das Kontaktlinsen-Tragen in staubiger Luft oft unangenehm sein kann. Geraten Staubkörnchen, die in der Luft herumfliegen, unter die Kontaktlinse, so führt das zu einem kratzenden, sehr störenden Gefühl. Oftmals sind weiche Kontaktlinsen dann besser geeignet, da Fremdkörper nicht so leicht unter diese Linsen gelangen. Ansonsten wäre das Reiten mit einer Schutzbrille zu empfehlen. Im Freien ist das Tragen von Kontaktlinsen beim Reiten generell unproblematisch.

KONTAKTLINSEN IN DER SAUNA



Die Sauna ist ein Ort, an dem es aufgrund der häufig hohen Temperaturschwankungen mit einer Brille immer wieder zu beschlagenen Gläsern kommt. Aus diesem Grund tragen viele Brillenträger in der Sauna keinerlei Sehhilfe. Für stark fehlsichtige Menschen ist dies aber oft sehr unange-

nehm, da man sich, wenn man sehr schlecht sieht, auch nur schwer orientieren kann. Mit Ihren Kontaktlinsen ist ein Aufenthalt in der Sauna möglich. Die hohen Temperaturschwankungen hält das Material der Kontaktlinsen gut aus, da sie über das Auge temperiert werden und deshalb nicht beschlagen. Zu beachten ist lediglich, dass sich bei weichen Kontaktlinsen Substanzen aus dem Aufguss-Dampf, die das Auge reizen können, in das Material setzen. Schließen Sie also die Augen, wenn ein Aufguss gemacht wird, und halten Sie sie auch danach noch kurze Zeit geschlossen. Nehmen Sie weiche Kontaktlinsen nicht unmittelbar nach dem Saunabesuch heraus. Es besteht die Gefahr, dass sich die Kontaktlinsen leicht auf dem Auge ansaugen. Nach einigen Minuten lösen sie sich von selbst wieder.

KONTAKTLINSEN BEIM TAUCHEN

Viele Fehlsichtige müssen beim Tauchen auf ihre Brille verzichten und können die Unterwasserwelt dann nur mit einer gewissen Unschärfe beobachten. Es gibt zwar optisch korrigierende Tauchmasken, doch oft entstehen mit diesen Brillen Abbildungsfehler, Verkleinerungen, Vergrößerungen oder schlimmstenfalls Verzerrungen. Sie bieten also kein optimales Sehen. Mit Kontaktlinsen ist dies anders. Die Bewegungsfreiheit und das Sehen sind beim Tauchen mit Kontaktlinsen weder unter Wasser noch an Land eingeschränkt. Hinzu kommt, dass man in einer Notsituation bei Verlust der Maske mit Kontaktlinsen nach wie vor gut sieht und damit handlungsfähig bleibt, wobei die Kontaktlinsen

ohne Maske auch sehr leicht verloren werden können. Beim Tauchen mit Kontaktlinsen sind allerdings einige Besonderheiten zu beachten: Die Verlustgefahr von Kontaktlinsen beim Tauchen ist höher als bei anderen Sportarten. Achten Sie also darauf, mit einer möglichst dicht abschließenden Maske zu tauchen. Sie können auch Ihre Augen ein wenig zusammenkneifen, um einen Verlust zu vermeiden. Beim Ausblasen der Maske sollten Sie, um die Kontaktlinsen nicht zu verlieren, unbedingt die Augen schließen. Dies macht man meistens sowieso reflexartig. Der erhöhte Wasserdruck in der Tiefe drückt die Kontaktlinsen nicht stärker an das Auge. Unter der Linse herrscht der gleiche Druck wie im umgebenden Wasser, so dass keine Gefahr besteht, dass die Kontaktlinsen beim Tauchen zu sehr drücken. Beim Auftauchen kann es zur Bildung von Gasblasen unter der Kontaktlinse kommen. Diese sind unbedenklich, da sie insbesondere bei formstabilen Kontaktlinsen bei jedem Lidschlag herausgespült werden. Selbst wenn dies nicht der Fall ist, können sie das Sehen zwar beeinträchtigen, es entsteht ein leichtes Nebelsehen, aber nicht so stark, dass eine Orientierung unter Wasser oder das Ablesen der Geräte nicht mehr möglich wären. Gasblasen unter der Linse schaden Ihrem Auge nicht. Sie können aber ein wichtiger Hinweis sein, ob man einem Dekompressionsrisiko ausgesetzt ist. Empfehlenswert ist, die Aufstiegsgeschwindigkeit in Relation zur Druckabnahme durchzuführen, das heißt also mit abnehmender Tiefe immer langsamer aufzutauchen. Bilden sich Gasblasen unter der Linse, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch in Ihrem Blut Gas ausperlt und somit das Dekompressionsrisiko steigt. Mit ihren Kontaktlinsen haben Sie einen zusätzlichen Indikator, ob Ihre Aufstiegsgeschwindigkeit von Ihrem Körper gut vertragen wird.



WAS IST ZU TUN, WENN ...

Beim Kontaktlinsentragen kann es vorkommen, dass es zu Unsicherheiten oder kleineren Schwierigkeiten kommt, sei es bei der Handhabung oder beim Tragen. Wir möchten bei Fragen immer für Sie da sein. Senden Sie uns eine kurze E-Mail mit Ihren Fragen und der Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind, wir rufen Sie dann schnellstmöglich zurück und versuchen Ihnen am Telefon zu helfen oder vereinbaren mit Ihnen einen kurzfristigen „Notfall-Termin“. Leider ist es uns nicht möglich, immer und in jeder Situation für Sie da zu sein. Deshalb finden Sie im Folgenden einige Hinweise, wie Sie sich in den häufigsten schwierigen Situationen selbst helfen können. Für alle Notsituationen gilt: Geraten Sie nicht in Panik, oft lassen sich kleine Probleme leicht lösen und es kommt zu keinerlei Schaden an Ihrem Auge oder der Kontaktlinse!

1 ... meine Kontaktlinse verschwunden ist, ich nicht sicher bin, ob sie noch auf dem Auge ist?

Versuchen Sie, sich zu erinnern, wann Sie das letzte Mal sicher bemerkt haben, dass die Kontaktlinse noch da ist. Vergewissern Sie sich, dass die Kontaktlinse nicht an Ihren Fingern, Ihrer Kleidung oder an umliegenden Gegenständen klebt. Versuchen Sie nicht, die Kontaktlinse mit irgendwelchen Hilfsmitteln aus dem Auge zu bekommen, wenn Sie nicht sicher sind, wo sie ist. Wenn Sie glauben, dass die Kontaktlinse noch im Auge ist und nur verrutscht ist, verfahren Sie bitte wie bei Punkt 2. Finden Sie die Kontaktlinse weder im Auge noch in Ihrer Umgebung, vereinbaren Sie einen kurzfristigen Termin bei uns. Es kann nichts passieren, wenn die Kontaktlinse tatsächlich einmal über Nacht auf dem Auge bleibt. Übrigens: wenn Ihre Kontaktlinse tatsächlich verloren ist, bieten wir Ihnen einen kostenlosen Leih-Linsen-Service an! Senden Sie uns eine kurze E-Mail oder rufen Sie uns an, in den meisten Fällen können wir Sie bereits am nächsten Tag mit einer recht guten, wenn auch nicht perfekten Übergangs-Kontaktlinse versorgen, bis Ihre neue Linse bei Ihnen ist.

2 ... meine Kontaktlinse verrutscht ist

Bei weichen Kontaktlinsen empfiehlt es sich, in Ruhe die Augen zu schließen und langsam und entspannt bei geschlossenen Lidern das Auge in alle Richtungen zu bewegen. Wenn die Kontaktlinse auf dem Auge ist, wird sie sich dabei von selbst wieder auf die Hornhaut schieben. Wenn Sie spüren, wo die Kontaktlinse ist, können Sie versuchen, sie vorsichtig bei geschlossenen Lidern nach vorn zu reiben, wo Sie sie sicher sehen und dann herausholen können.

Bei formstabilen Kontaktlinsen ziehen Sie das Unterlid vom Auge weg und schauen Sie, ob Sie dort die leicht farbige Kontaktlinse finden. Nun kann sie mit dem Sauger herausgenommen werden. Versuchen Sie dies nicht, wenn Sie nicht sicher sind, wo die Kontaktlinse sitzt. Ist die Kontaktlinse unter das Oberlid gerutscht, dann können Sie sie dort mit leichtem Druck auf das geschlossene Oberlid bei gesenktem Blick ertasten und vorsichtig nach vorn schieben, wo Sie sie wieder mit dem Sauger entfernen können.

3 ... ich meine Kontaktlinse nicht mehr vom Auge bekomme?

Vergewissern Sie sich zuerst, ob die Kontaktlinse sich wirklich noch auf dem Auge befindet. Schauen Sie dazu nur mit dem fraglichen Auge in die Ferne, ob Sie scharf sehen können. Ist das Bild unscharf, befindet sich die Kontaktlinse vermutlich nicht mehr auf der Hornhaut, verfahren Sie dann wie in Punkt 2 beschrieben. Wenn Sie bei diesem Test scharf sehen, so befindet sich die Kontaktlinse sehr wahrscheinlich noch auf der Hornhaut und hat sich dort festgesaugt.

Bei weichen Kontaktlinsen spülen Sie Ihr Auge gründlich mit Kochsalzlösung oder Nachbenetzungslösung, sodass sich die Kontaktlinse vollsaugen und lösen kann. Blinzeln Sie ein paar Mal kräftig, dann wird sich die Kontaktlinse lösen und Sie können sie auf die normale Art wieder herausnehmen. Wiederholen Sie diesen Vorgang gegebenenfalls, bis sich die Kontaktlinse lösen lässt.

Bei formstabilen Kontaktlinsen achten Sie bitte darauf, die Kontaktlinse nicht „mit Gewalt“ mit dem Sauger vom Auge zu nehmen oder sie mit dem Fingernagel anzulösen. Schonender ist es, sie vorsichtig mit dem Unterlid „anzuschubsen“, bis sie sich löst und wieder bewegt, erst dann können Sie sie wie üblich vom Auge nehmen.

4 ... der Kontaktlinsen-Sauger auf der Hornhaut gelandet ist und nicht auf der Kontaktlinse

Dies ist die Schwierigkeit, bei der man am häufigsten mit Panik reagiert. Tatsächlich ist es so, dass Sie mit dem Sauger in dieser Situation Ihre Hornhaut verletzen könnten. Wenn Sie allerdings folgende Punkte beachten, bleibt dieser kleine „Unfall“ ohne Folgen. Reißen Sie niemals in Panik den Sauger direkt wieder von der Hornhaut, sondern bleiben Sie ruhig und bewegen Sie den Sauger mit einer leichten Drehbewegung von der Hornhaut runter auf die weiße Bindehaut, dabei löst sich der Sauger von allein, ohne Schaden anzurichten. Ist dies nicht der Fall, können Sie ihn auf der Bindehaut lösen, ohne dass Verletzungen entstehen.

5 ... mein Auge schmerzt, brennt, sich stark rötet oder entzündet anfühlt?

Immer wenn Sie Schmerzen, Brennen oder starke Rötungen an Ihrem Auge feststellen, sollten Sie die Kontaktlinse sofort vom Auge nehmen und erst nach einer Kontrolle bei uns wieder aufsetzen. Die Gründe können vielfältig sein, von Entzündungen über defekte Kontaktlinsen bis hin zu Verletzungen. Das Tragen von Kontaktlinsen kann die Problematik dann weiter verschlimmern. Im Zweifelsfall suchen Sie einen Augenarzt auf, wenn sich die Beschwerden nach dem Abnehmen der Kontaktlinsen nicht verbessern oder sogar verschlimmern.

6 ... ich eine Kontaktlinse im Abfluss weggespült habe?

Leider ist in einem solchen Fall jede weiche Kontaktlinse wohl unwiederbringlich verloren. Selbst wenn man sie wiederfindet, ist sie aufgrund der scharfkantigen und stark verschmutzten Bauteile des Abflusses vermutlich defekt und nicht mehr zu tragen. Bei einer formstabilen Kontaktlinse kann man mit etwas Glück eine unversehrte Kontaktlinse im Siphon wiederfinden, wenn nicht zu viel Wasser nachgespült wurde. So konnte schon manche Linse „gerettet“ werden, aber eine Garantie gibt es natürlich nicht. Bitte reinigen Sie Ihre Linse nach dem Fund sehr gründlich und überprüfen Sie sie genau auf Randdefekte.

7 ... meine weiche Kontaktlinse eingetrocknet ist?

Ist eine weiche Kontaktlinse eingetrocknet, ist sie sehr empfindlich und kann bei Berührung brechen. In der Regel ist sie also nach dem Eintrocknen defekt. Findet man sie eingetrocknet im Behälter, hat man noch die Möglichkeit, die Aufbewahrungs- oder Kochsalzlösung in den Behälter einzufüllen, damit die Linse sich wieder mit Flüssigkeit vollsaugen kann. Mit etwas Glück bleibt sie dabei heil und kann wieder getragen werden. Bitte prüfen Sie vor dem Tragen genau, ob die Linse auch wirklich keine Risse oder andere Defekte aufweist. Sollte sich beim Tragen ein unangenehmes Gefühl einstellen, ist es sicherer, die Kontaktlinse doch zu entsorgen.

8 ... ich plötzlich schlecht sehe, besonders auf einem Auge?

Diese Erfahrung ist sehr beunruhigend und häufig hat man in einem solchen Fall die Sorge, es könnte eine plötzliche Stärkenänderung die Ursache sein, oder eine Erkrankung. In den meisten Fällen ist die Lösung aber ganz einfach: Prüfen Sie einmal, ob Ihre Linsen eventuell vertauscht sind und setzen Sie sie andersherum auf. Decken Sie jeweils ein Auge ab und fixieren Sie einen

Gegenstand in der Ferne. Waren die Linsen nur vertauscht, sollten Sie jetzt mit beiden Augen in gewohnter Weise gut sehen. Wenn Sie unsicher sind oder das Sehen nach wie vor ungewohnt oder schlecht ist, vereinbaren Sie einen kurzfristigen Termin bei uns. Wenn Sie nur prüfen lassen möchten, ob Ihre Linsen vertauscht sind, können Sie sie uns auch einfach vorbeibringen oder schicken, dann werden wir sie innerhalb kurzer Zeit nachmessen und wieder dem richtigen Auge zuordnen.

9 ... direkt nach dem Aufsetzen ein starkes Stechen im Auge bemerkt wird?

Natürlich ist dies ein sehr unangenehmes Gefühl und geht meistens mit starkem Tränenfluss einher. Die Ursache ist in den meisten Fällen ein kleiner Fremdkörper, zum Beispiel ein kleines Staubkörnchen, das man zusammen mit der Kontaktlinse aufs Auge gesetzt hat. Am besten, Sie nehmen die Linse sofort wieder vom Auge, spülen sie gründlich mit einer Abspül- oder Desinfektionslösung ab und setzen sie erneut auf. Es kann sinnvoll sein, auch das Auge zum Beispiel mit Kochsalzlösung oder einer Nachbenetzungslösung auszuspülen, damit der Fremdkörper nicht noch auf dem Auge schwimmt und erneut unter die Kontaktlinse gerät.

10 ... ich unerwartet außer Haus übernachten muss und keinerlei Kontaktlinsen-Utensilien dabei habe?

Dieser Fall ist natürlich denkbar ungünstig, denn Sie können so kaum gewährleisten, dass Ihre Kontaktlinsen am nächsten Tag keimfrei auf Ihre Augen gesetzt werden können. Im besten Fall können Sie sich bei einem Augenoptiker oder in einer Apotheke zumindest mit einer Desinfektionslösung versorgen. So sind Ihre formstabilen Kontaktlinsen zwar nicht von Belägen gereinigt, aber zumindest desinfiziert. Für weiche Kontaktlinsen sollten Sie zumindest eine Kochsalzlösung, besser eine Kombilösung, kaufen, damit Sie die Kontaktlin-

se feucht lagern können. Bitte achten Sie darauf, Produkte zu kaufen, die für Ihre Art Kontaktlinsen geeignet sind (formstabil oder weich). Sollte dies nicht möglich sein, können Sie die formstabile Kontaktlinse auch einfach trocken in einem sauberen Gefäß aufbewahren. Das Einsetzen am nächsten Morgen erfolgt aber dann sicher nicht keimfrei. Nehmen Sie also sobald wie möglich die Kontaktlinsen wieder vom Auge und reinigen und desinfizieren Sie die Linsen. Bei weichen Kontaktlinsen ist die Situation ohne Pflegemittel noch kritischer. Die Kontaktlinse kann nicht trocken gelagert werden, dann ist sie defekt. Eine Aufbewahrung in Leitungswasser ist ebenfalls kritisch aufgrund von Kalkablagerungen und den Keimen im Wasser. Im Zweifel nehmen Sie in einem solchen Fall die Linsen lieber nicht vom Auge und schlafen mit den Kontaktlinsen. Dies ist sicher keine gute Lösung, aber die Linsen bleiben heil. Auch hier gilt: So bald wie möglich die Kontaktlinsen vom Auge nehmen, gründlich reinigen und desinfizieren. Unter Umständen sollte an diesem Tag dann eine Tragepause eingelegt werden.

11 ... wenn ich mit meinen Kontaktlinsen eingeschlafen bin?

Aufgrund der notwendigen Versorgung unserer Hornhaut mit Sauerstoff, ist es nie empfehlenswert mit Kontaktlinsen zu schlafen (es sei denn, es handelt sich dabei um speziell für das Nachttragen konzipierte Linsen). Bei geschlossenen Augen kann durch das Material der Kontaktlinse nochmals deutlich weniger Sauerstoff ans Auge gelangen als ohne Kontaktlinse. Allerdings ist es unproblematisch, wenn man zum Beispiel während der Zugfahrt ins Büro für 30–60 Minuten die Augen schließt. Sollte man ein längeres Schläfchen planen, ist es immer sicherer, die Kontaktlinsen vorher herunterzunehmen. Sollte es dennoch passieren, dass das Herunternehmen vergessen wurde und Sie mit den Kontaktlinsen eingeschlafen sind, werden Sie das vermutlich beim Aufwachen deutlich spüren. Die Kontaktlinse klebt dann vermutlich auf dem Auge fest und fühlt sich unangenehm an. Empfehlenswert wäre in einer solchen Situation erst einmal ein wenig Flüssigkeit zum Nachbenetzen

der Kontaktlinse in das Auge einzutropfen. Hierfür eignet sich am besten ein Nachbenetzungsmittel oder eine Kochsalzlösung. Anschließend versuchen Sie vorsichtig, Ihre Kontaktlinse auf dem Auge zu bewegen. Stoßen Sie sie mit Hilfe des Unterlids ein wenig an bis Sie sehen und spüren können, dass die Kontaktlinse beweglich wird. Anschließend können Sie sie wie gewohnt herunternehmen. Wenn möglich machen Sie dann eine kurze Tragepause von wenigen Stunden, damit Ihre Augen sich erholen können.

12 ... ich meine alten Kontaktlinsen für den Notfall aufbewahren möchte?

Bei der Lagerung von Kontaktlinsen als Ersatz für den Notfall sind einige Dinge zu beachten. Sollten Sie weiche Austauschlinsen (Tages- oder Monatslinsen) verwenden, ist eine Lagerung nicht sinnvoll. Mit großer Wahrscheinlichkeit, werden diese dünnen Linsen leicht defekt und auch aus hygienischen Gründen ist eine Lagerung nicht empfehlenswert. Es ist immer sicherer, eine frische Linse aus der Verpackung zu verwenden. Bei individuell angefertigten Linsen, die über einen längeren Zeitraum getragen werden können, ist eine Lagerung zu Ersatzzwecken deutlich sinnvoller. Aber auch hier ist besonders bei weichen Kontaktlinsen Vorsicht geboten.

Weiche Kontaktlinsen müssen immer in Flüssigkeit gelagert werden, die in regelmäßigen Abständen (s. Anwendungshinweise Ihres Pflegemittels) ausgetauscht werden muss. Wird dieser Austauschrhythmus nicht eingehalten, ist eine Verkeimung der Linsen wahrscheinlich. Dies kann zu starken Entzündungen führen. Sicherheitshalber sollten die Linsen dann entsorgt werden. Gleiches gilt für weiche Kontaktlinsen, die bei längerer Lagerung eingetrocknet sind.

Bei formstabilen Kontaktlinsen ist die Lagerung einfacher: Bitte bewahren Sie Ihre formstabilen Kontaktlinsen immer trocken in einem Behälter auf, um eine extreme Verkeimung auszuschließen. Sie können die Kontaktlinsen dann im Notfall frisch reinigen, einige Stunden zur Desinfektion in Ihre Aufbewahrungslösung einlegen und die Linsen ohne Bedenken wieder aufsetzen.

Vorsicht! Sollten die Linsen deutlich älter sein, ist es möglich, dass sich Form und Stärke Ihrer Linsen oder Ihrer Augen geändert haben und beide nicht mehr optimal zusammenpassen. Beachten Sie dies bitte insbesondere im Straßenverkehr, bei Ihren Tragezeiten und falls es zu Problemen beim Tragekomfort kommt. Im Zweifel versorgen wir Sie gern mit einer Leih-Kontaktlinse, die unter Umständen besser verträglich ist.

13 ... ich nicht mehr verwendete Kontaktlinsen entsorgen möchte?

Kontaktlinsen, die nicht mehr verwendet werden, sollten niemals über das Waschbecken oder die Toilette entsorgt werden. So können Sie eine weitere Mikroplastik-Einlagerung in unseren Gewässern vermeiden. Formstabile Kontaktlinsen können als Kunststoff über die dualen Systeme recycelt werden. Weiche Kontaktlinsen gehören in den Restmüll.

14 ... ich meinen Behälter und meinen Kontaktlinsensauger richtig reinigen möchte?

Kontaktlinsenbehälter müssen regelmäßig gereinigt und ausgetauscht werden, um ein sicheres Kontaktlinsentragen zu ermöglichen. Gleiches gilt bei formstabilen Kontaktlinsen für den Kontaktlinsensauger. Reinigen Sie Ihren Behälter nach jedem Tragen indem Sie den Behälter und die Deckel mit Ihrer Desinfektions- und Aufbewahrungslösung ausspülen und alle Teile anschließend offen mit der Öffnung nach unten auf einem sauberen Papiertuch trocknen lassen. Der Sauger sollte nach jeder Anwendung mit 70%-Isopropylalkohol abgespült werden. Lassen Sie ihn anschließend an der Luft trocknen. Bitte tauschen Sie Behälter und Sauger etwa alle 6 Monate aus, oder auch schon früher, wenn die Hygiene sonst nicht gewährleistet werden kann. Bei vielen Pflegemitteln wird heute bereits bei jeder Flasche ein neuer Behälter mitgeliefert, in diesem Fall verwenden Sie dann auch immer direkt den neuen Behälter.

MÜLLER WELT IM INTERNET

Alle Informationen aus dieser Broschüre können Sie auch jederzeit auf unserer Internetseite nachlesen: [www.mueller-welt.de/
anpassung-und-service/nach-der-anpassung/handhabung/
allgemeine-infos](http://www.mueller-welt.de/anpassung-und-service/nach-der-anpassung/handhabung/allgemeine-infos)



Zusätzlich finden Sie dort auch alle Informationen zur Handhabung Ihrer Kontaktlinsen und zahlreiche Videos.

VERSANDSERVICE

Damit Sie stets rechtzeitig mit Ihren Pflegemitteln versorgt sind, bieten wir einen komfortablen Versandservice für unsere Produkte an. Senden Sie uns Ihre Bestellung per E-Mail oder rufen Sie uns an. Mit Erreichen des Mindestbestellwerts senden wir Ihnen Ihre Pflegemittel kostenlos innerhalb Deutschlands zu.

Die in dieser Broschüre verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

MÜLLER WELT Kontaktlinsen GmbH
Kontaktlinseninstitute:

| | | |
|-------------------|------------------|--|
| Stuttgart | Tel 0711 221331 | stuttgart@mueller-welt.de |
| Mannheim | Tel 0621 14557 | mannheim@mueller-welt.de |
| Heidelberg | Tel 06221 914791 | heidelberg@mueller-welt.de |

Die Experten für Anpassungen seit 1930.